

KURSPLAN

Herbst / Winter (gültig ab 01.02.2020)



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	09.00-10.00 WORKOUT Steffi	08.00-09.00 LES MILLS TONE Bianca	09.30-10.30 RÜCKEN-PILATES Nico	08.30-09.30 YOGA für Fortgeschrittene Gaby Prävention	09.00-09.45 ZUMBA®-FITNESS Bettina		09.15-10.00 TRX® für Einsteiger Trainer i. W. Nur mit Anmeldung!
	10.00-10.45 ENTSPANNUNG Steffi	09.00-10.00 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK Steffi	10.45-11.15 LES MILLS BODYBALANCE Nico	09.30-10.30 YOGA für Einsteiger Gaby Prävention	09.45-10.30 LES MILLS TONE Bettina		10.00-11.00 INDIVIDUELLER KURS Trainer im Wechsel (s. Aushang)
		10.00-10.45 ENTSPANNUNG Steffi		09.00-10.00 LES MILLS BODYPUMP Bianca			10.30-11.30 CYCLING Trainer i. W. Nur mit Anmeldung!
NACHMITTAG	18.00-19.00 BBP / RÜCKEN Kati	17.30-18.30 BBP Udo	18.00-18.30 LES MILLS GRIT STRENGTH Bettina HIIT	18.00-19.00 BBP / RÜCKEN Kati	18.00-19.15 LES MILLS BODYPUMP Nico	SPORTSAMSTAG jeden 1. Samstag	16.15-16.45 LES MILLS GRIT STRENGTH Trainer i. W. HIIT
	18.30-19.30 CYCLING Uwe/Werner Nur mit Anmeldung!	18.00-19.00 CROSS-TRAINING Stephan Nur mit Anmeldung!	18.30-19.30 CYCLING für Einsteiger Heinrich Nur mit Anmeldung!	18.00-19.00 TRX® Stephan Nur mit Anmeldung!	18.15-19.15 CYCLING gerade KW's Wolfgang Nur mit Anmeldung!	INDIVIDUELLE KURSE Trainer im Wechsel	17.00-17.30 LES MILLS TONE Julia
	19.00-20.00 DEEPWORK® Babsi	18.30-19.30 LES MILLS BODYPUMP Udo	18.30-19.30 YOGA Heidi Nur mit Anmeldung!	18.30-19.30 CYCLING Sabrina Nur mit Anmeldung!	19.30-20.30 CYCLING ungerade KW's Wolfgang Nur mit Anmeldung!	CYCLING Trainer i. W. Nur mit Anmeldung!	17.30-18.15 LES MILLS BODYCOMBAT Julia
	19.00-20.30 HATHA-YOGA Heidi Nur mit Anmeldung!	19.00-19.30 TRX® für Einsteiger Stephan Nur mit Anmeldung!	18.30-19.15 LES MILLS TONE Bettina	19.00-20.00 CROSS-TRAINING Stephan Nur mit Anmeldung!	19.30-20.00 LES MILLS GRIT STRENGTH Patrick HIIT	Open End WELLNESS	18.15-19.00 LES MILLS BODYBALANCE Julia
	20.00-21.00 LES MILLS BODYPUMP Babsi	19.00-20.00 CYCLING Roman Nur mit Anmeldung!	19.15-20.00 POWER YOGA Steffi	19.00-20.00 LES MILLS BODYCOMBAT Julia	19.30-20.00 LES MILLS BODYBALANCE Susanne		
		19.30-20.30 TRX® für Fortgeschrittene Stephan Nur mit Anmeldung!		19.15-20.15 BBP / RÜCKEN Prävention Kati Nur mit Anmeldung!			
			20.00-20.45 LES MILLS BODYBALANCE Julia				

KURSE

- Ausdauer
- Ausdauer / Kräftigung
- Kräftigung
- Entspannung

LEVEL

- E** Einsteiger
- F1** Fortgeschrittene Level 1
- F2** Fortgeschrittene Level 2

RÄUME EG:

- R1** Raum 1
- R2** Raum 2 (Cycling)

RÄUME OG:

- R3** Raum 3
- R4** Raum 4 (TRX, Cross-Training)

ANMELDUNGEN AM VORTAG AB 16.00 UHR MÖGLICH